

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.27 Адаптивный спорт

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Тамбов, 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Дерябина Галина Ивановна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 942).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «16» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «20» января 2021 г. № 4.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	6
3. Объем и содержание дисциплины.....	6
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	18
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	18

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться

ОПК-11 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- научно-исследовательский
- организационно-управленческий
- педагогический
- реабилитационный (восстановительный)

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования; в сфере научных исследований), 02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения), 03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Обосновывает решение задач адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиций системного подхода
	ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	Использует простейшие функциональные тесты для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; проводит теоретические занятия и беседы о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; организывает встречи обучающихся с известными спортсменами; использует приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям адаптивным спортом

	ОПК-11 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	Планирует свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению, учитывает квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте
--	---	---

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения		
		Заочная (семестр)		
		3	8	9
1	Научно-методическая деятельность в адаптивной физической культуре		+	
2	Преддипломная практика			+
3	Создание и управление базами данных	+		
4	Философия	+		
5	Финансовая грамотность: управление личными финансами	+		

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения		
		Заочная (семестр)		
		5	6	7
1	Компоненты адаптивной физической культуры	+	+	+

ОПК-11 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения
		Заочная (семестр)

		1	4
1	Профилактика применения допинга		+
2	Химия	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Адаптивный спорт» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Адаптивный спорт» изучается в 2 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 5 з.е.

Заочная: 5 з.е.

Вид учебной работы	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	180
Контактная работа	12
Лекции (Лекции)	6
Практические (Практ. раб.)	6
Самостоятельная работа (СР)	159
Контрольная работа	-
Экзамен	9

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лек ции	Пра кт. раб.	СР	
		3	3	3	
2 семестр					
1	Методологические основы теории адаптивного спорта: введение в теорию адаптивного спорта	2	-	26	Опрос
2	Построение спортивной подготовки инвалидов, основные компоненты спортивной тренировки	2	-	26	Опрос

3	Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки инвалидов.	2	-	26	Опрос; Тестирование
4	Средства и методы спортивной подготовки инвалидов.	-	2	26	Опрос
5	Классификация основных направлений развития АС. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом	-	2	26	Опрос
6	Организационные основы адаптивного спорта.	-	2	29	Опрос; Тестирование

Тема 1. Методологические основы теории адаптивного спорта: введение в теорию адаптивного спорта (УК-1)

Лекция.

Теория адаптивного спорта как научная дисциплина. Специфика спортивной деятельности спортсменов-инвалидов.

Структура теории адаптивного спорта и краткая характеристика ее основных разделов (теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора).

Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.

Связь теории адаптивного спорта с другими дисциплинами. Частные методики научного исследования в области теории спорта: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование и др.

Задания для самостоятельной работы.

Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества. Общая характеристика социальных функций спорта.

Эталонная и эвристическая функции спорта. Мотивы занятий спортом.

Воспитательная функция спорта. Спорт как фактор разностороннего развития человека.

Оздоровительно-рекреативная функция спорта. Эстетическая функция спорта. Причины необычайной популярности спорта как зрелища. Взаимосвязь спорта и искусства.

Роль спорта в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта, спорт и политика.

Коммуникативное значение спорта, спорт как фактор международных связей. Профессиональный спорт, спорт как коммерческое предприятие.

Тема 2. Построение спортивной подготовки инвалидов, основные компоненты спортивной тренировки (УК-1)

Лекция.

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы. Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты). Основные задачи спортивной подготовки на этапе.

Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер процесса спортивной подготовки. Особенности структуры годичной подготовки.

Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности общего режима специализированной базовой подготовки.

Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы.

Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия). Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами. Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма спортсмена в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Проблемы завершения спортивной карьеры.

Задания для самостоятельной работы.

Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.

Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.

Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки. Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

Тема 3. Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки инвалидов. (ОПК-6)

Лекция.

Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки.

Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Эволюция методики спортивной тренировки.

Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсменов.

Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов (конечная и промежуточные цели; необходимые уровни развития отдельных двигательных способностей (модельные характеристики спортсменов); тренировочный план; календарь соревнований; система комплексного контроля; система восстановительных мероприятий; система материально-технического и финансового обеспечения подготовки).

Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов (тренированности и подготовленности).

Задания для самостоятельной работы.

Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке (систематизационная характеристика). Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке освоенных ранее навыков).

Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта.

Содержание системы тактической подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки.

Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования.

«Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса. Перспективы ее совершенствования.

Виды психологической подготовки. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутри коллективных отношений в условиях спортивной деятельности. Личностные качества тренера и стили его мышления. Теория спортивного конфликта.

Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена.

Понятие о специализированных восприятиях. Основные функции специализированных восприятий. Взаимодействие различных анализаторов в специфических условиях конкретной спортивной деятельности.

Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта. Методика совершенствования специализированных восприятий.

Практическое занятие.

Общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные и соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки спортсменов-инвалидов. Задачи общей, специальной и вспомогательной подготовки.

Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика).

Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь.

Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность; зоны мощности. Внешние и внутренние характеристики нагрузки. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха.

Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки. Использование в подготовке спортсменов специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов.

Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (общая систематизирующая характеристика); этические и методические проблемы их применения.

Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.). Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности.

Задания для самостоятельной работы.

Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний.

Классификация структур, характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).

Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса.

Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их этапы. Основные факторы и условия, влияющие на их

структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их задач, места в структуре микроциклов тренировки. Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки).

Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке.

Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. Перспективы совершенствования микроструктуры тренировки. Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.

Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки.

Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Тема 5. Классификация основных направлений развития АС. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом (ОПК-11)

Практическое занятие.

Основные направления адаптивного спорта. (Основные направления адаптивного спорта: паралимпийское, специальное олимпийское, спортивные движения глухих). Традиционная модель соревновательной деятельности (Календарь соревнований, организация соревнований и спортивных праздников). Нетрадиционная модель соревновательной деятельности. Виды адаптивного спорта с традиционной моделью соревновательной деятельности. Виды адаптивного спорта с нетрадиционной моделью соревновательной деятельности

Задания для самостоятельной работы.

Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. Принципы классификации в адаптивном спорте. Виды классификаций. Система организации и проведения классификаций лиц, занимающихся адаптивным спортом. Основные группы лиц, занимающиеся адаптивным спортом

Тема 6. Организационные основы адаптивного спорта. (ОПК-11)

Практическое занятие.

Отличительные черты адаптивного спорта. (Основные направления адаптивного спорта: паралимпийское, специальное олимпийское, спортивные движения глухих). Конкретизация цели и задач адаптивного спорта. Конкретизация функций и принципов адаптивного спорта. Обучение двигательным действиям в адаптивном спорте. Теоретическая концепция обучения и совершенствования двигательных действий с установкой на минимизацию двигательных ошибок. (Основные направления адаптивного спорта: паралимпийское, специальное олимпийское, спортивные движения глухих).

Задания для самостоятельной работы.

История Адаптивного спорта. Становление и развитие адаптивного спорта за рубежом. Становление и развитие адаптивного спорта в нашей стране. Становление и развитие АС для лиц с нарушением ОДА. Становление и развитие АС для лиц с нарушением слуха. Становление и развитие АС для лиц с нарушением зрения. Становление и развитие АС для лиц с нарушением интеллекта. История Паралимпийского движения. История Сурдлимпийского движения. История Специального Олимпийского движения.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (УК-1, ОПК-6, ОПК-11)

1. Определение понятий «спорт», «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивная тренировка», «спортивное достижение».
2. Функции спортивных соревнований.
3. Сущность и социальные функции спорта.
4. Социальные функции спорта.
5. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
6. Тренировочное занятие, его структура и содержание.
7. Спортивное достижение и определяющие его факторы.
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Средства спортивной подготовки.
10. Методы спортивной тренировки.
11. Методы обучения технике двигательного действия.
12. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.
13. Система и календарь спортивных соревнований.

14. Спортивная тактика и ее особенности в различных видах спорта.
15. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
16. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
17. Физическая подготовка спортсмена (общая характеристика).
18. Воспитание волевых качеств спортсмена.
19. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
20. Основы периодизации тренировочного процесса (общая характеристика).
21. Этап предварительной подготовки спортсмена в системе многолетних занятий спортом.
22. Этап начальной специализации в системе многолетних занятий спортом.
23. Этап спортивного совершенствования в системе многолетних занятий спортом.
24. Этап углубленной специализации в системе многолетних занятий в избранном виде спорта.
25. Подготовительный период тренировки и его назначение.
26. Переходный период спортивной тренировки и его назначение.
27. Соревновательный период и его назначение.
28. Структура и содержание малых циклов тренировки (микроциклов).
29. Структура и содержание средних циклов тренировки (мезоциклов).
30. Структура и содержание больших циклов тренировки (макроциклов).
30. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.
31. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
32. Методы воспитания физических качеств спортсмена.
33. Спортивная форма и фазы ее развития.
34. Побудительные начала спортивной деятельности.
35. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
36. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
37. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
38. Характеристика текущего планирования.
39. Характеристика оперативного планирования тренировочного процесса.
40. Годичное планирование тренировочного процесса.
41. Характеристика перспективного планирования тренировочного процесса.
42. Учет в спортивной тренировке.
43. Контроль и учет в спортивной тренировке.
44. Этические и специальные правила спортивного состязания.
45. Способы объективного выявления победителя и оценки достижения.
46. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
47. Характеристика общедоступного массового спорта.
48. Характеристика спорта высших достижений.
49. Эволюция методики спортивной тренировки. Характеристика современного этапа развития методики тренировки в избранном виде спорта.
50. Основные направления интенсификации тренировочного процесса.
51. Система спортивной подготовки. Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов.
52. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования.
53. Характеристика факторов внутренировочных воздействий.
54. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена.
55. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
56. Методика оценки и контроля над уровнем техникой подготовленности спортсмена.

57. Методика совершенствования уровня спортивно-технической подготовленности.
58. Содержание системы и основы методики спортивно-тактической подготовки.
59. Виды психологической подготовки в системе спортивной тренировки.
60. Содержание и основы методики психологической подготовки спортсмена.
61. Личностные качества тренера и стили его мышления.
62. Основы теории спортивного конфликта.
63. Понятие о специализированных восприятиях. Методика совершенствования специализированных восприятий.
64. Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта.
65. Методика построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке, их этапы.
66. Методика построения тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
67. Методика планирования и контроля в системе подготовки спортсмена.
69. Основные этапы построения комплексной целевой программы спортивной подготовки.
68. Закономерности возрастного биологического развития, определяющие стратегию многолетней тренировки.

Типовые задания для экзамена (УК-1, ОПК-6, ОПК-11)

1. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
 - а. спортивной тренировкой;
 - б. специальной физической подготовкой;
 - в. физическим совершенством;
 - г. профессионально-прикладной физической подготовкой.
2. СПОРТ - это:
 - а. часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.
 - б. форма социального движения, целью которого является содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры.
 - в. специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.
3. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:
 - а. аэробной выносливостью;
 - б. анаэробной выносливостью;
 - в. анаэробно-аэробной выносливостью;
 - г. специальной выносливостью.
4. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:
 - а. полным (ординарным);
 - б. суперкомпенсаторным;
 - в. активным;
 - г. строго регламентированным.
5. Спортивная тренировка — это:
 - а. повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
 - б. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

в. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

г. упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

6. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

а. восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);

б. продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;

в. физические упражнения;

г. мобилизующие, корригирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

7. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:

а. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

б. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

в. исходные закономерности, которые определяют организацию учебно- тренировочного процесса;

г. конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

8. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

а. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

б. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

в. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

г. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

9. ПОВТОРНЫЙ МЕТОД:

а. Предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

б. Выполнение упражнений с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления.

в. Характеризуется однократной непрерывной работой с переменной интенсивностью.

10. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а. максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б. наивысший уровень развития физических качеств;

в. здоровье спортсмена;

г. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

Контрольный срез – тест №2

1. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

а. дошкольным;

б. школьным;

в. сенситивным;

г. базовым.

2. К двигательным качествам спортсмена относятся:

а. Ловкость, прыгучесть, силовые, скоростные, выносливость, гибкость.

б. Координационные, силовые, скоростные, скоростно-силовые, гибкость, выносливость.

в. Силовые, скоростные, скоростно-силовые, гибкость, выносливость.

3. Изометрический режим мышечного сокращения - это:

а. Сокращение мышц при постоянном напряжении или внешней нагрузке.

- b. Сокращение мышц при уменьшении их длины и увеличении одновременно в диаметре.
- c. Сокращение мышц без изменения их длины.
- d. Сокращение мышц при увеличении их длины и уменьшения в диаметре.
- 4. Укажите необходимые виды подготовки спортсмена:
 - a. Тактическая, специальная, физическая, теоретическая, психическая, волевая;
 - b. Физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая;
 - c. Общефизическая, специальная, теоретическая, интеллектуальная; интегральная;
- 5. Высокие показатели развития скоростных способностей обеспечивают:
 - a. Красные мышечные волокна.
 - b. Белые мышечные волокна.
 - c. Мышечные волокна смешанного типа
- 6. Хорошим функциональным возможностям спортсмена свойственно все перечисленное, кроме:
 - a. Быстрой вработываемости;
 - b. Низкого функционального резерва;
 - c. Высокого предела нагрузки;
 - d. Длительного удержания максимальной нагрузки и ускорения восстановления организма, после нагрузки.
- 7. Высокие показатели развития выносливости обеспечивают:
 - a. Красные мышечные волокна.
 - b. Белые мышечные волокна.
 - c. Мышечные волокна смешанного типа.
- 8. Тест Купера позволяет оценить уровень развития:
 - a. Скоростных способностей;
 - b. Аэробной выносливости;
 - в. Статической выносливости.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично»	УК-1	Верно обосновывает решение задач адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиций системного подхода
	ОПК-6	Эффективно использует простейшие функциональные тесты для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; проводит теоретические занятия и беседы о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; организывает встречи обучающихся с известными спортсменами; использует приемы агитационно-пропагандистской работы.
	ОПК-11	Самостоятельно планирует свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению, учитывает квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте
	УК-1	На хорошем методическом уровне обосновывает решение задач адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиций системного подхода

«хорошо»	ОПК-6	Регулярно использует простейшие функциональные тесты для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; проводит теоретические занятия и беседы о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; организывает встречи обучающихся с известными спортсменами; использует приемы агитационно-пропагандистской работы
	ОПК-11	С помощью коллег планирует свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению, учитывает квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте.
«удовлетворительно»	УК-1	Не в полной мере обосновывает решение задач адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиций системного подхода
	ОПК-6	Эпизодически использует простейшие функциональные тесты для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; проводит теоретические занятия и беседы о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; организывает встречи обучающихся с известными спортсменами; использует приемы агитационно-пропагандистской работы.
	ОПК-11	Испытывает затруднения при осуществления планировании свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению, учете квалификационных, возрастных особенностей, нозологии в паралимпийском, сурдлимпийском спорте
«неудовлетворительно»	УК-1	Не обосновывает решение задач адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиций системного подхода
	ОПК-6	Не использует простейшие функциональные тесты для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; проводит теоретические занятия и беседы о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; организывает встречи обучающихся с известными спортсменами; использует приемы агитационно-пропагандистской работы.
	ОПК-11	Не планирует свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению, не учитывает квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [в 2 т.]. - Москва: Советский спорт, 2002

6.2 Дополнительная литература:

1. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : Метод. пособие. - 2-е изд., доп. и испр.. - М.: Советский спорт, 2004. - 91 с.
2. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль адаптивной физической культуре : учебное пособие. - Москва: Советский спорт, 2003. - 179 с.

6.3 Иные источники:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система -
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

Операционная система "Альт Образование"

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
2. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
3. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
6. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.